

SKRIPSI



**SURVEI TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULER
PADA ATLET PB.FILA WATCH MAKASSAR**

***CARDIOVASCULAR RESISTANCE SURVEY ON ATHLET
PB.FILA WATCH MAKASSAR***

LISKA AYU NINGSI

**PROGRAM STUDI S1
JURUSAN PENJASKESREK
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
2019**

SURVEI TINGKAT DAYA TAHAN KARDIOVASKULER PADA ATLET PB.FILA WATCH MAKASSAR

CARDIOVASCULAR RESISTANCE SURVEY ON ATHLET PB.FILAWATCH MAKASSAR

ABSTRAK

LISKA AYU NINGSI. 2019. *survei tingkat daya tahan kardiovaskuler terhadap atlet pb.fila watch makassar. Skripsi Jurusan Penjaskesrek Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar. (dibimbing oleh Syahrudin dan Poppy Elisano Arfanda)*

Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh jawaban atas permasalahan tentang survey tingkat daya tahan kardiovaskuler terhadap atlet pb.fila watch Makassar. Populasi penelitian ini adalah seluruh atlet pb.fila watch. Sampel yang digunakan berjumlah 30 orang. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dan instrumen penelitian yang digunakan adalah *multistage fitness test (bleep test)*.

Dari hasil penelitian ini sebanyak 30 orang atlet PB.Fila Watch Makassar, terdapat 8 orang atlet yang masuk di kategori Superior (Unggul), 6 orang masuk dalam kategori Excellent (Sangat bagus), 5 orang masuk kategori Good (Bagus), 6 orang masuk kategori Fair (Sedang), 5 orang dalam kategori Poor (Kurang) dan 0 yang masuk kategori Very Poor (Sangat Kurang)

Kata Kunci : Daya tahan, Kardiovaskuler.

PENDAHULUAN

Aktifitas fisik yang sangat populer hampir seluruh aspek kehidupan Manusia, khususnya dalam bidang kesehatan pada era kehidupan modern sekarang adalah olahraga. Olahraga merupakan proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong, mengembangkan, dan membina potensi-potensi jasmaniah dan rohani seseorang baik perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan, dan kegiatan jasmani yang sering dilakukan baik dalam bentuk rekreasi, pertandingan maupun kegiatan olahraga lainnya seperti bulutangkis.

Bulutangkis merupakan cabang olahraga yang sangat digemari oleh kebanyakan masyarakat di Indonesia, baik di

kota-kota maupun di desa-desa juga dapat dimainkan oleh kaum hawa atau wanita. Di dalam memasyarakatkan olahraga dan mengolahragakan masyarakat, bulutangkis merupakan salah satu cabang olahraga yang menjadi prioritas untuk dibina, karena melibatkan banyak orang dan menampilkan teknik keterampilan yang biasa sangat memukau perhatian para penonton.

Permainan bulutangkis bukan hanya sekedar hiburan, atau pengisi waktu senggang ini, akan tetapi sudah dituntut untuk berprestasi setinggi-tingginya. Prestasi tinggi hanya dapat dicapai dengan latihan-latihan yang direncanakan secara sistematis dan dilakukan secara terus-menerus dibawah pengawasan dan bimbingan pelatih yang profesional. Mengingat kesenangan

dan kecintaan masyarakat terhadap bulutangkis, maka wajarlah bila para pembina bulutangkis dituntut untuk terus membenahi diri dengan ilmu dan mencari pengalaman demi kemajuan bulutangkis apalagi sekarang ini bulutangkis bisa digunakan sebagai bisnis, mencari pekerjaan, dan juga digunakan sebagai propaganda bagi perusahaan atau instansi yang membutuhkan popularitas dari masyarakat sehingga selalu ingin memenuhi kehendak dan kegemaran masyarakat melalui olahraga bulutangkis. Menyadari akan keperluan itu berbagai usaha yang telah dan sedang dilakukan dalam rangka mencapai prestasi yang diinginkan.

Bulutangkis (badminton) adalah suatu olahraga raket yang dimainkan oleh dua orang untuk tunggal (single) dan berpasang-

pasangan untuk ganda (double) yang saling berlawanan. Bulutangkis bertujuan memukul bola permainan atau shuttlecock melewati jaring agar jatuh di bidang permainan lawan yang sudah ditentukan dan berusaha mencegah lawan melakukan hal yang sama. Salah satu factor yang mempengaruhi prestasi atlet bulutangkis adalah komponen fisik. Komponen fisik daya tahan merupakan komponen utama dalam pencapaian prestasi. Daya Tahan dibagi menjadi 2 yaitu daya tahan kardiovaskuler dan daya tahan otot. Daya Tahan Kardiovaskuler adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan system jantung, paru-paru dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien untuk menjalankan kerja secara terus menerus yang melibatkan kontraksi otot dengan intensitas tinggi dalam

waktu yang cukup lama. Daya tahan otot adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan ototnya untuk berkontraksi secara terus menerus dalam waktu yang relatif lama dengan beban tertentu.

PB. Fila Watch merupakan salah satu club bulutangkis yang berada di kota Makassar. PB. Fila Watch beralamat di Jl. Sultan DG Raja. Club PB. Fila Watch memiliki kebijakan bahwa setiap atlet harus mengikuti program latihan ini terlaksana karena PB. Fila Watch ini memiliki fasilitas lapangan bulutangkis. Prestasi PB. Fila Watch belum mencapai hasil maksimal ketika mengikuti beberapa perlombaan di tingkat daerah hal itu dibuktikan pada saat tim PB. Fila Watch mengikuti 1 kejuaraan belum bisa meraih juara di tingkat daerah, di kejuaraan terakhir yang diikuti yaitu KEJURPROV 2018 tim ini hanya sampai babak pertama. Kekalahan dalam pertandingan tersebut disebabkan karena para pemain kelelahan meskipun di set awal mereka masih sanggup meladeni permainan lawan namun di

set terakhir mereka sudah kewalahan, sehingga tidak mampu meraih kemenangan. Dari hasil observasi menunjukkan bahwa rendahnya daya tahan tersebut juga dikarenakan kurangnya waktu berlatih, Baik latihan teknik maupun latihan daya tahan, sehingga dalam pertandingan tidak mampu bermain maksimal selama pertandingan. Dalam satu minggu PB. Fila Watch hanya berlatih 6 hari dan lebih menekankan pada latihan teknik bermain. sementara faktor daya tahan kardiovaskular kurang diperhatikan, sehingga hal ini sangatlah tidak mendukung untuk meningkatkan daya tahan kardiovaskular. Tes daya tahan kardiovaskular perlu dilakukan karena PB.

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

Tinjauan pustaka merupakan kerangka acuan atau salah satu landasan teori yang erat kaitannya dengan permasalahan dalam suatu penelitian. Teori-teori yang dikemukakan diharapkan dapat

menunjang penyusunan kerangka berpikir yang merupakan dasar dalam merumuskan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap permasalahan dalam penelitian ini.

1. Hakikat Kebugaran Jasmani

a. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani salah satu kebutuhan hidup manusia karena kebugaran jasmani bersenyawa dengan hidup manusia. Kebugaran jasmani erat kaitanya dengan kegiatan manusia dalam melakukan pekerjaan dan bergerak. Menurut Nurhasan (2005: 4) kebugaran merupakan kebutuhan pokok dalam melakukan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari. Kebugaran jasmani yang diperlukan manusia untuk bergerak dan melakukan pekerjaan bagi setiap individu tidak sama, sesuai dengan gerak atau pekerjaan yang dilakukan.

Kebugaran jasmani yang dibutuhkan karyawan berbeda dengan anggota TNI, berbeda pula dengan olahragawan, pelajar dan sebagainya). Dengan demikian kebugaran jasmani yang baik diharapkan dapat berfungsinya tubuh secara baik dan efisien. Menurut Djoko Pekik (2004: 10) bahwa “kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga dapat menikmati waktu luangnya”. Menurut Suharjana (2013: 3), bahwa “kebugaran jasmani adalah kesanggupan seseorang untuk menjalankan hidup sehari-hari tanpa menimbulkan kelelahan yang berlebihan dan masih memiliki kemampuan untuk mengisi pekerjaan ringan lainnya”. Sedangkan menurut Junusal Hairry (1989: 9) “kebugaran

jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari-hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti, dan dengan energi yang cukup untuk menikmati waktu senggangnya”. Kesegaran jasmani erat kaitannya dengan kesehatan, menurut Rusli Lutan (2002: 3) makna kebugaran jasmani yang terkait dengan kesehatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan tugas fisik yang memerlukan kekuatan, daya tahan, dan fleksibilitas. Menurut Sharkey dalam (Suharjana: 2013) kebugaran jasmani merupakan bagian dalam pemeliharaan kesehatan, semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani seseorang, maka semakin baik tingkat kesehatan seseorang. Dari berbagai pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kebugaran

jasmani adalah kemampuan tubuh melakukan aktivitas sehari-hari tanpa merasa kelelahan berarti, sehingga mampu melakukan aktivitas yang lain.

B. Kerangka Berfikir

Kerangka berpikir yang akan dikemukakan dalam penelitian ini, berdasarkan pada landasan teori yang relevan dan memiliki keterkaitan terhadap variabel yang menjadi obyek penelitian. Adapun kerangka berpikir yang dikemukakan sebagai berikut:

Tingkat Daya Tahan
Kardiovaskuler pada Atlet
PB.Fila Watch Makassar
dalam keadaan baik, maka
dapat diprediksikan bahwa
atlet mengikuti latihan yang
baik dan teratur.

C. Hipotesis

Hipotesis merupakan suatu pernyataan yang belum sepenuhnya diakui kebenarannya. Benar atau tidaknya suatu hipotesis, harus diuji kebenarannya terlebih dahulu.

Khususnya pada penelitian ini yang memerlukan penafsiran data membutuhkan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah, sebagaimana yang dikemukakan oleh Sutrisno Hadi (1989: 257) bahwa “Hipotesis adalah pernyataan yang masih lemah kebenarannya dan masih perlu dibuktikan kenyataannya”.

Sehubungan uraian tersebut dengan pembahasan sebelumnya mengenai landasan teori serta penyesunan kerangka berpikir, dikemukakan hipotesis sebagai jawaban sementara terhadap rumusan masalah yaitu:

Tingkat Daya Tahan Kardiovaskular pada Atlet PB.Fila Watch Makassar masih dalam keadaan sedang.

METODE PENELITIAN

A. Variabel dan Desain Penelitian

1. Variabel Penelitian

Variabel tunggal tingkat daya tahan kardiovaskuler

2. Desain Penelitian

Untuk mengumpulkan data dari suatu penelitian ini adalah: Menggunakan metode tertentu yaitu metode yang dianggap sesuai dengan tujuan penelitian. Oleh karena daya tahan kardiovaskuler merupakan variabel yang terjadi pada atlet-atlet yang dimaksudkan dalam penelitian ini maka jenis penelitiannya adalah kuantitatif yang sistematis, terstruktur,

tersusun mantap dari awal hingga akhir penelitian, dan cenderung penelitian ini menggunakan analisis angka-angka statistik. Maka suatu kewajaran jika dalam penelitian kuantitatif metode pengumpulan data menggunakan populasi dan sampel.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Sugiono (2013:340), mengatakan bahwa populasi adalah keseluruhan penduduk peneliti yang di maksudkan untuk diselidiki. Populasi di batasi sebagai jumlah penduduk atau individu yang paling sedikit mempunyai sifat yang sama atau homogen.

Menurut Suharsimi Arikunto (2013:106) “populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian. Populasi merupakan sumber data yang sangat penting, karena tanpa

kehadiran populasi penelitian tidak akan berarti serta tidak mungkin terlaksana”.

Dari pengertian tersebut populasi penelitian ini adalah seluruh atlet PB.Fila Watch Makassar berusia 13-15 tahun berjumlah 30 orang.

2. Sampel

Menurut suharsimi Arikunto (2013:108) “sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Apabila subjeknya kurang dari 100 lebih baik diambil semua, sebaliknya jika subjeknya kurang 100 dapat diambil antara 10-15% atau 20-25%.

Berdasarkan pendapat diatas penulis mengambil sampel keseluruhan dari 30 sampel yang berusia 13-15 tahun sebanyak 30 orang dengan menggunakan teknik purposive sampling dimana peneliti

menentukan sampel dengan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan peneliti.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Penyajian Hasil Analisis Data

Deskripsi data sesuai dengan hasil temuan *factual* dilapangan seperti apa adanya, analisis merupakan gambaran tingkat kondisi fisik (VO2Max) yang dimiliki oleh atlet PB.Fila Watch Makassar

Nampak bahwa presentase hasil data tingkat daya tahan kardiovaskuler pada atlet Pb.Fila Watch Makassar dari 30 atlet (100%). Yang masuk dalam kategori Superior (Unggul) sebanyak 8 orang atlet (26,67%), Kategori Excellent (Sangat Bagus) sebanyak 6 otang atlet (20%), Kategori Good (Bagus) sebanyak 5 orang atlet (16,67%), Kategori Fair (Sedang) sebanayak 6

orang atlet (20%), Kategori Poor (Kurang) sebanyak 5 orang atlet (16,67%), Kategori Very Poor (Sangat Kurang) sebanyak 0 atlet (0%).

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa presentase hasil data akhir tingkat daya tahan kardiovaskuler pada atlet PB.Fila Watch Makassar di masukan dalam kategorikan Superior (unggul) dikarenakan banyaknya atlet yang menempati kategori tersebut.

B. Pembahasan

Berdasarkan pada deskripsi data dan olahan data mengenai “Survei Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler pada Atlet PB.Fila Watch Makassar” Maka dapat dikemukakan jawaban pertanyaan sesuai dengan rumusan masalah yang telah diajukan sebelumnya yaitu “Bagaimana Tingkat Daya Tahan

Kardiovaskuler Atlet PB.Fila Watch Makassar” yang berkenaan dengan daya tahan kardiovaskuler atau VO2Max. Untuk lebih jelasnya jawaban dari pertanyaan dapat diuraikan sebagai berikut:

Daya Tahan Kardiovaskuler atau VO2Max

Berdasarkan hasil data variable daya tahan kardiovaskuler atau VO2Max dengan melakukan Bleep Tes, dan sebanyak 30 orang atlet PB.Fila Watch Makassar, terdapat 8 orang atlet yang masuk di kategori Superior (Unggul), 6 orang masuk dalam kategori Excellent (Sangat bagus), 5 orang masuk kategori Good (Bagus), 6 orang masuk kategori Fair (Sedang), 5 orang dalam kategori Poor (Kurang) dan 0 yang masuk kategori Very Poor (Sangat Kurang).

Presentase hasil data tingkat daya tahan kardiovaskuler pada atlet Pb.Fila Watch Makassar dari 30 atlet (100%). Yang masuk dalam kategori Superior (Unggul) sebanyak 8 orang atlet (26,67%), Kategori Excellent (Sangat Bagus) sebanyak 6 orang atlet (20%), Kategori Good (Bagus) sebanyak 5 orang atlet (16,67%), Kategori Fair (Sedang) sebanyak 6 orang atlet (20%), Kategori Poor (Kurang) sebanyak 5 orang atlet (16,67%), Kategori Very Poor (Sangat Kurang) sebanyak 0 atlet (0%).

Dari hasil penelitian diatas ada banyak faktor yang mempengaruhi daya tahan kardiovaskuler atlet bulutangkis PB. Fila Watch Makassar. Yaitu pada kategori Superior (unggul) sebanyak 8 orang atlet (26,67%), kategori Excellent (sangat bagus) sebanyak 6

orang atlet (20%) dan kategori good (bagus) sebanyak 5 orang atlet (16,67%) terdapat 19 atlet di atas rata-rata dikarenakan atlet sudah cukup lama mengikuti latihan di klub bulutangkis ini dan juga usia yang sudah memasuki remaja, adanya gizi atlet yang bagus, latihan fisik yang intens, istirahat yang cukup, sedangkan pada kategori Fair (sedang) sebanyak 6 orang atlet (20%) yang berada pada skor rata-rata dikarenakan usia mereka yang masih 14 tahun dan belum cukup lama bergabung di klub ini jadi belum mampu mengikuti latihan intensif, juga kurangnya istirahat dikarenakan pola tidur yang tidak teratur. Sedangkan pada kategori Poor (kurang) sebanyak 5 orang atlet (16,67) berada pada skor dibawah rata-rata dikarenakan usia mereka yang masih 13 tahun dan kurangnya

jadwal latihan yang diikuti, juga karena kurangnya latihan fisik, kurangnya makanan bergizi yang dikonsumsi, kurangnya istirahat sehingga daya tahan tubuh mereka melemah.

Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar atlet bulutangkis PB.Fila Watch Makassar dan khususnya para atlet yang di jadikan sampel dalam penelitian ini diharapkan mempertahankan dan meningkatkan daya tahan kardiovaskuler (VO2Max) mereka untuk memperbaiki kondisi fisiknya dalam latihan dan mengatur waktu istirahatnya agar terjadi peningkatan

Irwandi (2011: 34)“Daya tahan adalah kesanggupan bekerja dengan intensitas tertentu dalam rentang waktu yang cukup lama, tanpa kelelahan yang berlebihan”.Jika daya tahan

kardiovaskuler atlet bulutangkis PB.Fila Watch Makassar dalam kondisi baik maka para atlet mampu bertahan lebih lama dan mampu meningkatkan kualitas penampilan mereka dalam permainan 3x21(3set x 21point).

Untuk itu program latihan pada kondisi fisik harus ditingkakan secara sistematis supaya menjadi lebih baik dan kondisi fisik terpelihara dengan baik.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan, maka dapat ditarik sebuah kesimpulan sebagai berikut.

Tingkat daya tahan

kardiovaskuler pada atlet PB.Fila Watch Makassar berada pada kategori Superior (Unggul).

B. Saran

Berdasarkan pada kesimpulan, maka peneliti dapat memberikan saran-saran yang diharapkan mampu mengatasi masalah yang ditemui dalam penelitian “Survei Tingkat Daya Tahan Kardiovaskuler Pada Atlet Bulutangkis PB.Fila Watch Makassar” yaitu sebagai berikut :

1. Berdasarkan pada penelitian ini maka disarankan pada para pelatih serta para Pembina olahraga bulutangkis untuk lebih memperhatikan lagi kondisi fisik atletnya.
2. Setiap pelaksanaan pengetesan yang mempergunakan alat tes perlu memperhatikan prosedur pemakaian alat tes agar tidak terjadi kesalahan pada penggunaan

3. Secara keseluruhan hampir sebagian daya tahan kardiovaskuler (VO2Max) yang dimiliki oleh atlet bulutangkis PB.Fila Watch Makassar sangat bagus namun ada beberapa yang perlu untuk ditingkatkan lagi agar dapat mendapatkan

Irawadi, Hendri. 2011. Kondisi Fisik dan Pengukurannya. Padang : FIP UNP

Nurhasan, dan Cholil Hasanudin, 2014, Tes dan Pengukuran Keolahragaan. Bandung: UPI

Nurhasan. 2005. Aktivitas Kebugaran. Jakarta: Depdiknas.

Saleh, M. Sahib. 2017. Pengaruh daya ledak lengan, koordinasi mata tangan, dan peningkatan karya tulis ilmiah. 9(2) : 3.

Sharkey, Brian J. 2003. Kebugaran dan Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo. Persada

Sugiyono. 2010. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&B. Bandung : Alfabeta.

Suharjana. 2013. Kebugaran Jasmani. Yogyakarta : Jogja Global Media.

DAFTAR PUSTAKA

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani Diakses dari www.bedande.blogspot.com pada 17 januari pukul 01.00 WIB

Hakikat kebugaran jasmani dan hakikat daya tahan kardiovaskular Diakses dari www.epints.uny.ac.id pada 17 januari 2019 pukul 01.00 WIB

Halim, Nur Ichsan. 2011. Tes dan Pengukuran Kesegaran Jasmani. Makassar: Universitas Negeri Makassar.

Harsuki. 2003. Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar. Jakarta: PT Raja Grafindo

